

Perge
Rotary
Kulübü



*İYİLİK
İÇİN
BİRLEŞİN*

TEMMUZ BÜLTENİ



@perge.rotary

TEMMUZ AYI MUTLU GÜNLERİMİZ

- 01 SÜLEYMAN KÖLEOĞLU & NARMİNA'nın** - Evlilik Yıldönümü
- 07 SENEM ERDOĞDU'nun OĞLU RÜZGAR'ın** - Doğum Günü
- 08 ÜMİT UTKU & SUNER'in** - Evlilik Yıldönümü
- 09 SÜLEYMAN KÖLEOĞLU'nun** - Doğum Günü
- 11 YASİN YURDUSEVEN'in** - Doğum Günü
- 20 YASEMİN ÖKSÜZ'ün OĞLU YİĞİT'in** Doğum Günü
- 23 RAHMİ KANDEMİR'in OĞLU MERT'in** Doğum Günü
- 23 RAHMİ KANDEMİR'in KIZI İPEK'in** Doğum Günü
- 28 NESLİHAN ŞİŞMANOĞLU'nun KIZI TUĞÇE'nin** Doğum Günü





YENİ BİR DÖNEM, YENİ UMUTLAR: ROTARY 2430. BÖLGE BÜLTENİNE HOŞ GELDİNİZ!

Rotary'nin evrensel değerleri ışığında, "Hizmet Yoluyla Hayatları Değiştirmek" misyonumuzu sürdürürken, sizlerin de desteğiyle topluma faydalı birçok projeye imza atacağımıza inanıyoruz. Bu bülten aracılığıyla, bölge faaliyetlerimizden, kulüplerimizin gerçekleştirdiği çalışmalardan ve geleceğe dair planlarımızdan sizleri haberdar edeceğiz.

Her sayımızda, ilham veren projeleri, başarılı etkinlikleri ve bölgemizdeki Rotaryenlerin özverili çalışmalarını sizlerle paylaşacağız. Amacımız, hem birbirimizden haberdar olmak hem de bu güzel ailenin bir parçası olmanın verdiği gururu hep birlikte yaşamak. Yeni dönemde, daha güçlü iletişim ağları kurarak, Rotary'nin gücünü ve etkisini daha da artırmayı hedefliyoruz.

Bu heyecan verici yolculukta bizlere eşlik eden, katkı sağlayan ve Rotary ruhunu yaşatan tüm değerli üyelerimize şimdiden teşekkür ederiz. Unutmayalım ki, birlikte daha güçlüyüz ve daha nice hayatlara dokunabiliriz.

Sevgi ve Rotaryen Saygılarımızla,



**İYİLİK
İÇİN
BİRLEŞİN**

BAŞKANIN NOTU

Sevgili Rotary Ailem,

Yeni döneme umut ve heyecanla merhaba dedik.

Çok keyifli bir Devir-Teslim töreni gerçekleştirdik.

Görevi değerli geçmiş dönem başkanımızdan devralarak bu önemli yolculuğa başlarken, ilk adımımızı hep birlikte anlamlı bir durakta attık: **Anıtkabir**.

5 Temmuz 2025 'de **2430 Bölge Guvernörümüz Can Çığırhan** ile birlikte aslanlı yolda yürümek benim için çok anlamlıydı.

Rotary'nin hizmet ve liderlik ruhunu taşımanın gururunu,

Cumhuriyetimizin kurucusu Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün huzurunda bir kez daha derinden hissettim.

O'nun izinde, insanlığa ve topluma fayda sağlayacak projelere birlikte imza atacağımıza olan inancım sonsuz.

"İyilik için birleşin" temasıyla çıktığımız bu yolda, her birinizin desteğiyle çok daha güçlü olacağız.

Hep birlikte daha adil, daha kapsayıcı ve daha umut dolu bir gelecek inşa etmek için çalışacağız.

Yeni dönemin hepimize ilham, birlik ve bol proje ile birlikte başarı getirmesini diliyorum.

Sevgi ve saygılarımla,

Nüket Sarıca

2025-2026 Dönemi Kulüp Başkanı

Perge
Rotary
Kulübü



**İYİLİK
İÇİN
BİRLEŞİN**



@perge.rotary

PERGE'DE YENİ DÖNEM HEYECANI



2024-2025 Dönem Başkanımız Süleyman Köleoğlu ve eşi Narmina'ya, aynı zamanda bu yolda birlikte yürüdükleri değerli yönetim ekibine emekleri için gönülden teşekkür ederiz. Rotary ailesine kattığınız her iyilik, her proje bizim için çok kıymetli.

2025-2026 döneminde bizleri "İyilik İçin Birleştirecek" olan yeni dönem Yönetim Kurulu üyelerimiz: Başkanımız Nüket Sarıca, Asbaşanımız Defne Dilsiz, Sekreterimiz Senem Erdoğan, Saymanımız Özge Kara ve Süleyman Köleoğlu'na başarılarla dolu bir dönem diliyoruz. Yeni dönemin birlik, ilham ve güzel projelerle geçmesini temenni ederiz.

Devir teslim toplantımızda hem geçmişin gururunu yaşadık, hem de geleceğin umutlarını yeşerttik. Birlikte daha nice projeye, daha çok iyiliğe!





ANITKABİR ZİYARETİ

Bölge Guvernörümüz Can Çığırca ve Suar'la birlikte, Cumhuriyetimizin ve Rotary'nin köklü değerlerini bir kez daha yürekten hissederek Anıtkabir'de anlamlı bir buluşma gerçekleştirdik.

Bu özel günde, sadece 2430. Bölge'den değil, aynı zamanda dost bölgelerimizden gelen Rotaryenlerle birlikte Ulu Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün manevi huzurunda bir araya geldik.

Atamızın Huzurunda Yeni Dönemin İlk Mesajı

Gönüllülük ve hizmet aşkıyla dolu Rotary ailemizin değerli üyeleriyle birlikte, Atamızın mozolesine çelengimizi büyük bir saygı ve minnetle sunduk.

Bu an, hepimiz için sadece bir görev değil, aynı zamanda geçmişimize duyduğumuz bağlılığın ve geleceğe yönelik umutlarımızın bir yansımasıydı. Yeni Rotary dönemimizin ilk mesajını, Türkiye Cumhuriyeti'nin kurucusu ve bizlere ilham veren önderimiz Atatürk'ün anıt defterine yazarken, hissettiğimiz heyecan ve sorumluluk tarifsizdi.

Bu özel deftere düşülen her bir kelime, Rotary'nin "Hizmet Yoluyla Hayatları Değiştirmek" vizyonunu ve topluma olan sarsılmaz inancımızı bir kez daha perçinledi.



@perge.rotary

YENİ ÜYE KABUL TÖRENİ

Perge Rotary Kulübü olarak 2025–2026 Döneminin 1. Kulübümüzün 1239. Toplantısını, Guvernör Yardımcımız Emrah Karaardıç'ın katılımıyla 21 Temmuz 2025 Pazartesi günü gerçekleştirdik.

Dönem başkanımız Nüket SARICA'nın yaptığı açılış konuşmasının ardından, 2025–2026 dönemine ait hedefler, projeler anlatılarak sorumlu komite başkanlarımıza bronzları takıldı.

Yeni üye kabul törenimizin de düzenlendiği bu toplantıda **Rotaryen Süleyman Özkan** ailemize dahil oldu.

Katılan tüm üyelerimize teşekkür ederiz.



@perge.rotary

GÜÇLÜ ANNELER, GÜVENDE ERGENLER

Ergenlik, sadece fiziksel değil; duygusal fırtınaların, kimlik arayışlarının ve bağımsızlaşma çabasının da yoğunlaştığı **bir dönemdir**.

Bu süreçte **çocuklar**, bir yandan birey olmaya çalışırken, diğer yandan hâlâ anne-babalarının **desteğine ihtiyaç duyar**.

Anne-babalar içinse **bu dönem** çoğu zaman anlaşmazlıklar, uzaklaşma hissi ve **iletişim kopukluklarıyla geçer**.

Oysa ki, **duygusal sağlığın temeli**; bu çatışmalı gibi görünen süreçte bile kurulabilecek **anlayış temelli bir bağdır**.

Bir annenin sakinliği, anlayışı ve içsel gücü; çocuğunun duygusal gelişiminde **yön gösterici olur**.

Ergenin birey olma çabasını küçümsemeyen, ona alan **tanıyan** ve yanında olduğunu hissettiren **anneler**, güçlü bireyler ve sağlıklı toplumların oluşmasında derin izler bırakır.

Unutmayalım ki, bir annenin kendine gösterdiği **şefkat**; çocuğuna da, **hayata da yansır**.



Anne & Çocuk Ayı!
Bizlerle paylaştığı bu değerli yazısı için
Psk. Sila Elif Sadikoğlu'na
çok teşekkür ederiz!
İyilik için birleştığımız bir ay olsun

YAZ DÖNEMİ BESLENMESİ

Yaz Döneminde Beslenme: Hafif, Renkli ve Ferah

Sıcak havaların etkisiyle birlikte vücudun su ve mineral ihtiyacı artar. Bu dönemde beslenmede dikkat edilecek birkaç küçük değişiklik, hem enerji seviyenizi korumanıza hem de kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olur.

Bol su, bol lif: Gün içinde yeterli su içmek ve taze sebze-meyve tüketmek yazın olmazsa olmazdır. Salatalar, meyve tabakları ve zeytinyağlılar hem hafif hem de besleyici seçenekler sunar.

Mevsim meyvelerinden destek alın: Karpuz, kiraz, şeftali, kavun gibi meyveler hem ferahlatıcıdır hem de antioksidan açısından zengindir.

Yağlı ve ağır yiyecekleri azaltın: Kızartmalar yerine fırınlanmış ya da buharda pişmiş yemekler tercih edin. Bu sayede sindiriminizi de rahatlatırsınız.

Tatlı ihtiyacını hafifletin: Serinlemek için dondurma cazip gelebilir; fakat porsiyon kontrolü yaparak yoğurtlu veya meyveli alternatiflerle daha dengeli tercihler mümkün.

Unutmayın, yaz aylarında beslenme sadece fiziksel sağlığı değil, genel yaşam enerjinizi de etkiler. Renkli tabaklar, bol su ve ferah öğünlerle yazı daha keyifli hale getirebilirsiniz.



Roteryen dostumuz

Diyetisyen Duygu İpekçi'ye

Temmuz Ayı için bulunmuş olduğu önerilere çok teşekkür ederiz! İyilik için birleştığımız bir ay olsun

Yaz günlerini ferahlatacak bir salata!

Malzemeler:

- 2 avuç semizotu
- 1-2 KB salatalık
- 3-4 yemek kaşığı haşlanmış mısır
- 1 KB nektarin
- hellim peyniri (ızgaralanmış veya tavada kızartılmış)
- 2 adet tam ceviz (iri parçalanmış)
- Balzamik sirke (opsiyonel)

Yapılışı:

- Semizotu yıkanıp kurulanır, salata kasesine alınır.
- Üzerine doğranmış salatalık, mısır ve nektarin eklenir.
- Hellim peynirleri tavada kızartılıp salatanın üstüne yerleştirilir.
- Ceviz serpilir, arzuya göre balzamik sirke gezdirilir.



@perge.rotary

Perge
Rotary
Kulübü



*İYİLİK
İÇİN
BİRLEŞİN*

TEMMUZ BÜLTENİ



@perge.rotary